

به نام خدا

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

اختلال اضطراب، افسردگی درد مزمن - اختلال وسواس فکری عملی
استرس پس از سانحه، اختلال شخصیت مرزی، مصرف مواد مخدر،
زوج‌ها، کودکان و نوجوانان

تیموتی گوردون، جسیکا بوروشوک

پسین گفتار از کیون پولک

(۲۰۱۷)

ترجمه

آسیه عطایی زنجی

(کارشناس ارشد روانشناسی بالینی دانشگاه تهران - تهران)

دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شعبان‌پناه

(استاد روان‌شناسی دانشگاه فردوسی مشهد)



انتشارات فرا انگیزش

سرشناسه	گوردون، تیموتی Gordon, Timothy
عنوان و نام پدیدآور	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد: اختلال اضطراب، افسردگی، درد مزمن - وسواس - استرس پس از سانحه - اختلال شخصیت مرزی، مصرف مواد مخدر، زوجین، کودکان و نوجوانان / تیموتی گوردون، جسیکا بوروشوک؛ پیشگفتار از کیون پولک؛ ترجمه آسیه عطایی نخعی، حمیدرضا آقامحمدیان شعرباف.
مشخصات نشر	مشهد: فرا انگیزش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	۲۲۳ ص.
شابک	978-600-8694-48-9
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	عنوان اصلی: The ACT approach : a comprehensive guide for acceptance and commitment therapy, 2017.
موضوع	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
موضوع	Acceptance and commitment therapy
شناسه افزوده	بوروشاک، جسیکا
شناسه افزوده	Borushok, Jessica
شناسه افزوده	ولک، کوین ال - ۱۹۵۵ - م
شناسه افزوده	Polk, Kevin L., 1955 -
شناسه افزوده	عطایی نخعی، آسیه، ۱۳۵۹ - مترجم
شناسه افزوده	محمدیان، حمیدرضا، ۱۳۴۴ - مترجم
رده بندی کنگره	۶۱۶/۲۵
رده بندی دیویی	۶۱۶/۲۵



انتشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی Faraangizesh@yahoo.com

درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

تألیف: تیموتی گوردون، جسیکا بوروشوک

ترجمه: آسیه عطایی نخعی - دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شعرباف

ناشر: فرا انگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸ - تعداد صفحه: ۲۲۳ و وزیری

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: حبیبی

صفحه آرایشی: محمد سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۴۰۰۰ تومان

شابک: ۹ - ۴۸ - ۸۶۹۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

ISBN: 978-600-8694-48-9

مشهد - خیابان سعدی - پاساژ مهتاب - طبقه منهای دو - نشر فرا انگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ - ۳۲۲۳۴۰۷۶۸ - ۵۱

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۱۲	پیش‌گفتار
۱۳	مقدمه
۱۹	فصل اول: علم و نظریه
۲۰	یادگیری، زبان و شناخت
۲۱	نظریه‌ی جارجوب ارتباطی (RFT)
۲۴	کارکرد مافوق شکل است
۲۸	اصول رفتارگرایی افراطی
۲۸	تقویت
۲۹	محرك
۳۰	محرك آزاردهنده
۳۰	محرك لذت بخش
۳۱	افتراق محرك
۳۲	کنترل محرك
۳۳	اجرای درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد در یک زمینه
۳۴	علم تکامل
۳۷	فصل دوم: شش فرآیند اصلی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۳۸	پذیرش
۳۹	گسلش
۴۰	لحظه‌ی حال
۴۲	خود به عنوان زمینه
۴۳	ارزش‌ها
۴۳	تعهد

۴۹	رضایت آگاهانه درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۵۱	مدل شش وجهی
۵۲	انعطاف پذیری روانشناختی

فصل سوم: نقشه‌ی زندگی: کاربرد ساده‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای درمان فردی و گروهی

۵۶	نقشه‌ی زندگی
۵۷	کارکرد حرکات پیشرفتی و پسرفتی
۶۰	توجه مراجعان در مرکز نقشه‌ی زندگی
۶۵	نقشه‌ی زندگی در گروه‌ها
۶۸	طرح‌ریزی کاهش مدل درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

فصل چهارم: مفهوم سازی موردی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

۷۱	اجتناب تجربی
۷۴	آمیختگی
۷۶	بی توجهی به این جا و اکنون
۷۷	خود محتوایی
۷۸	عدم ارتباط با ارزش‌ها
۷۹	کاهش مشارکت با زندگی
۸۰	کاربرگ مفهوم سازی مورد بالینی
۸۰	مفهوم سازی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۱	سوالات کلی برای مفهوم سازی
۸۲	یک مفهوم سازی روان بویشتی
۸۳	یک مفهوم سازی شناختی
۸۳	یک مفهوم سازی بر اساس طبقه بندی تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM)
۸۵	یک مفهوم سازی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۵	سوالات مفهوم سازی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۸۸	تجزیه و تحلیل کارکردی
۸۹	تجزیه و تحلیل کارکردی با سهراب
۹۱	طرح‌ریزی درمان
۹۴	مرحله‌ی اولیه‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۹۵	مرحله‌ی ثانویه‌ی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۹۸	مرحله‌ی پایانی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۰۱	

فصل پنجم: تمرین گشودگی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اضطراب، اختلال هراس و اختلال

۱۰۳	وسواس فکری - عملی
۱۰۵	پذیرش

۱۰۶	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال هراس
۱۱۰	کاربرگ‌های پذیرش
۱۱۳	شما کدام زندگی را انتخاب می‌کنید؟
۱۱۶	گسلش
۱۱۷	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال وسواس فکری - عملی
۱۲۰	کاربرگ قلاب‌های خود را بشناسید
۱۲۱	ابتکار در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد

فصل ششم: آگاهی از تجربه: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال استرس پس از سانحه و اختلال

۱۲۳	شخصیت و ری
۱۲۴	استفاده از لحظاتی حال در جلسه‌ی درمان
۱۲۵	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای اختلال شخصیت مرزی
۱۲۸	روابط درمانی به عنوان زمینه‌ساز لحظه‌ی حال
۱۲۹	نسخه‌ی کاربردی ذهن آگاهی تلفیقی
۱۳۳	تمرین ذهن آگاهی واریسی
۱۳۶	اتخاذ دیدگاه و خوددلسوزی
۱۳۶	خود در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۳۸	آموزش تمرین خوددلسوزی
۱۳۹	کاربرگ اتخاذ دیدگاه

فصل هفتم: مشارکت با زندگی: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی، درد مزمن و زوجین

۱۴۱	جایی که درد هست، ارزش آنجاست
۱۴۳	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای درد مزمن
۱۴۴	تمرین دسته‌بندی کارت ارزش‌ها
۱۴۷	یافتن معنا
۱۴۹	سوالات متعهدانه
۱۵۰	اجازه دهید بروید (رهاسازی)
۱۵۱	کاربرگ سوالات تعهدی
۱۵۳	مشارکت ذهن آگاهانه
۱۵۵	دو روش برای تمرین ذهن آگاهی
۱۵۵	راه رفتن ذهن آگاهانه
۱۵۷	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای افسردگی
۱۵۸	کاربرگ اهداف هوشمند
۱۶۱	کاربرگ گام‌های هدفمند
۱۶۲	درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای زوجین
۱۶۴	کار کردن با همدیگر

۱۷۱	نتایج کاربرد درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با زوجین و آموزش تکمیلی
۱۷۳	فصل هشتم: درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد برای کودکان و نوجوانان
۱۷۴	علم دلبستگی
۱۷۶	ارزیابی کودکان و نوجوانان بر اساس درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۱۷۶	ارزیابی کارکرد رفتار
۱۷۸	ارزیابی توانایی کودکان و نوجوانان برای شناسایی تجارب شخصی
۱۸۰	رفتارهای عامل تعمیم یافته
۱۸۱	مفهوم سازی برای افراد جوان
۱۸۲	تطابق درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد با نیازهای کودکان و نوجوانان
۱۸۳	آموزش توانایی های فتاری و کلامی به کودکان و نوجوانان
۱۸۷	درونی یا بیرونی
۱۹۰	ترسیم نقشه ی زندگی برای کودکان و نوجوانان
۱۹۵	یاداورهای ذهن آگاهانه
۱۹۶	مبارزه با بادکنک ها
۱۹۸	کار با روایت گر درونی مراجع
۲۰۰	نمونه کاربرگ روایت آسیب ناشی از زلزله
۲۰۱	هیولای خود را به تسخیر درآوريد
۲۰۴	آموزش والدین
۲۰۵	مراقبانی که تقویت می کنند
۲۰۷	فصل نهم: درمانگر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۲۰۷	بویایی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد
۲۱۱	خودآشنایی در عمل
۲۱۲	مدل سازی انعطاف پذیری روانشناختی
۲۱۳	ملاحظات عملی
۲۱۷	فصل دهم: گام های بعدی
۲۲۱	منابع

پیش‌گفتار

خواننده‌ی عزیز؛

تیم^۱ و جسیکا^۲ به من گفتند که "فقط خودتان باشید" و تجارب خود از ACT^۳ را بنویسید. آن‌ها به من گفتند که این کار را درست بعد از مطالعه‌ی آخرین مبحث علوم اعصاب^۴ انجام دهم که به این نتیجه رسیدم که برای هر کسی این "خود"^۵ بودن، غیر ممکن است، زیرا این "خود" هر لحظه تغییر می‌کند. "من بودن" به معنای انجام دادن کاری و یا نوشتن و... است که مفهومی پویاست، اما کلمه‌ی "من" به تنهایی مفهومی ایستا و ثابت است. حالا این من هستم که این مطالب را برای شما می‌نویسم.

تجربه‌ی اولیه‌ی من با ACT این بود که این رویکرد کاملاً پیچیده است، اما بعدها متوجه شدم که ACT در عمل آموخته می‌شود، و نیازی نیست که آن را پیچیده ببینم. یک روز در حالی که در مقابل تخته‌ای سفید ایستاده بودم شانس آوردم و یک نفر یادگیری در عمل را خلق کردم، که بسیاری از افراد برای انجام ACT آن را مفید می‌دانستند. سپس یک راهب بودایی^۶ آمد و نمودار را "ماتریکس"^۷ نام گذاشت، چون این گونه تصور می‌کرد که جاذبه‌ی جنسی کیانو^۸ ریز^۹ به آن کمک خواهد کرد. او به من گفت که بودایی‌ها اغلب درباره‌ی چنین چیزهایی به هدف می‌زنند. من هم به هیچ وجه نمی‌خواستم با یک راهب بودایی بحث کنم. آن‌ها به قانون کارما اعتقاد دارند.

ماتریکس توسط درمانگران ACT - احتمالاً بسیاری دیگر مورد استفاده قرار گرفته است تا انعطاف‌پذیری روان‌شناختی^{۱۰} فرد را افزایش دهند. به دلیل موفقیت^{۱۱} ماتریکس ACT (ماتریکس توسط یک معلم بودایی انتخاب شد)، برخی افراد واقعاً جالبی وارد زندگی من شدند، و جسیکا^{۱۲} توسط نفری که از آن افراد باهوش هستند. جسیکا و تیم در این کتاب از ماتریکس ACT استفاده کرده‌اند تا مفاهیم مرتبط با ACT، را واضح و دقیق تر از قبل بیان کنند.

درباره‌ی رویکرد ACT آنچه مایل به دانستن آن هستید، این است که چگونه مؤلفان این کتاب، ACT را برای همه‌ی درمانگران ACT به راحتی قابل دسترس ساخته‌اند. در حالی که کتاب‌های دیگر ACT و راهنماهای درمانی دیگر، بسیار آکادمیک و گیج‌کننده هستند. استفاده از این کتاب برای درمانگرانی که درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را در کار خود مورد استفاده قرار می‌دهند، آسان است. این کتاب مبنایی نظری و علمی ایجاد می‌کند، و شامل تمامی روش‌ها و برنامه‌های بالینی پیشرو برای رساندن شما به اوج موفقیت است.

اگر شما با "یادگیری ACT در عمل" موافق باشید، این همان منبعی است که شما نیاز دارید. به شما اطمینان می‌دهم که در آغاز خواندن یک کتاب عالی هستید.

این که نمودار من، به طور تحسین برانگیزی به این مؤلفان کمک کرده است، مایه‌ی ترحم من است.

کیون پولک، PhD

یکی از نویسندگان کتاب راهنمای اصولی برای ماتریکس ACT، ماتریکس ACT

1. Team
2. Jesika
3. Acceptance and Comittment Therapy
4. neuroscience
5. self
6. matrix
7. Keanu Reeves
8. psychological flexibility
9. Kiven Polk